

19 健康センター事業の実績

保健衛生部保健サービスセンター
令和元年12月31日現在

1 健康増進コース

健康センターを利用するための指導プログラム

コース	実施回数	実施人数	利用券発行件数
基礎コース	24	195	195
心電図等コース	9	66	66

2 自主トレーニング

健康増進コース修了者のための自主トレーニングの支援

開催日数	延べ利用人数
261	13,023

3 健康づくり教室

テーマ	開催回数	開催日数	延べ参加人数
ロコモ予防体操 &ストレッチ	1	4	21
ヨガ&ストレッチ	1	4	59
ピラティス	2	8	115
ストレッチ &コアローラー	1	4	32
ストレッチ &コンディショニング	1	4	23
フレイル予防体操 &ストレッチ	1	4	37